

給食だより

平成29年 5月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

給食担当 管理栄養士 阿曾沼 薫

木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。

入所・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも慣れて、給食も少しずつ食べられるようになってきています。今月も子どもたちが「おいしいな!」「食べることが楽しいな!」と感じられるように給食を作っていきます。



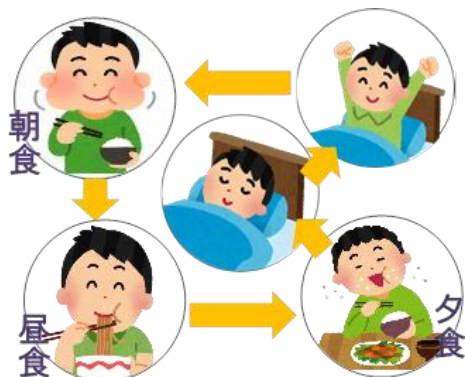
生活のリズムを整えましょう

生活リズム「5つの定点」

『朝食の時間』『昼食の時間』『夕食の時間』『寝る時間』『起きる時間』

おおむね決まった時間に起きる、ご飯を食べる、排泄する、眠る・・・生活リズムが整うと体のリズムもでき、体や脳、情緒の発達にも良い影響があります。人の体のリズムは25時間周期で、放っておくとだんだん夜更かしになります。それをリセットするのが食事です。

3度の食事を決まった時間に摂るようにし、日中は十分に体を動かしてお腹の空くリズムを作りましょう。そして早めに就寝させましょう。眠っている間に成長ホルモンが分泌されますので、よく寝る子はよく育つのです。



レシピ紹介

かるぱんの柏もち風
(カスタードクリーム)



材料 <5人分>

長芋	40g
上新粉	100g
砂糖	35g
卵	40g
ベーキングパウダー	6g
水	60ml

<カスタードクリーム>

卵黄	15g
砂糖	15g
小麦粉	10g
牛乳	75g
バニラエッセンス	少々

柏の葉の塩漬け 1枚

作り方

- ① 卵黄・砂糖・牛乳を混ぜ、バニラエッセンスをふり、ふるいにかけて小麦粉の中へ少しずつ入れ、だまがなくなりなめらかになったら火にかけ、弱火でとろみがでるまで練る。
- ② 皮をむいて適当な大きさに切った長芋と砂糖・卵・水をフードカッターにかける。
- ③ ②をボールにあげ、上新粉とベーキングパウダーをふるいにかけて粉を加えてよく混ぜる。
- ④ アルミケースに③を1/3程度流し入れる。①のカスタードクリームを真ん中乗せてから、挟むように上から③を流し入れる。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で約20分蒸し、アルミケースから外し、水で洗った柏の葉で巻き、再度約5分ほど蒸す。

☆ 端午の節供のいわれ

端午の節供は五節供の1つです。この日は、家にこいのぼりをたて、ちまきや柏もちなどを食べて祝います。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、しだいに民間に広がっていきました。



今月の予定

1日(月)	・・・	えんどう豆の皮むき(4・5歳)
2日(火)	・・・	お楽しみ会
18日(木)	・・・	試食会
24日(水)	・・・	青空給食 (雨天中止)

2017年度 試食会のお知らせ

北恩加島保育所では“食育”の取り組みのひとつとして、毎月1回「試食会」を実施しています。今年度は、7月と3月に参加しやすいように複数日で設定しています。

保育室で子どもと一緒に給食を食べていただき、量・味付けや、普段、子どもが楽しくともだちと食事する姿を知ってもらい、家庭への食育へとつなげていきたいと考えています。ぜひ一度ご参加ください。お待ちしております。

日程表

【給食】

4月20日(木)
6月15日(木)
7月3日(月)～7日(金)
9月21日(木)
10月19日(木)
12月21日(木)
1月18日(木)
3月5日(月)～8日(木)

【おやつ】

5月18日(木)
8月17日(木)
11月16日(木)
2月15日(木)



※行事などの都合により、変更になる場合があります。
ぜひご参加ください。お待ちしております。

5月試食会

日時：5月18日(木) 曜日
おやつ時(15時)

献立：豚まん

保育所の「豚まん」は意外と簡単にでき、中身の具を変えてお家でもアレンジしやすいレシピです。また、子どもたちも大好きなおやつです。ぜひご参加ください。お待ちしております。

☆ 申し込み期間 ☆

毎月1日から10日まで
※1回の参加人数は5名です。
※1食分の代金として350円
(おやつ時150円) 頂きます。

☆ 対象 ☆

幼児(3、4、5歳児)の
保護者の方
※1月からは2歳児の保護者の
方も参加できます。

平成 29 年 5 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	月 1	火 2	土 6	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	月 15	火 16	水 17	木 18
行事	4・5歳 豆の皮むき お楽しみ会												試食会
朝乳用 おやつ	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳
No.	72	148-2	143	147	90	65	156	126	42	61	163	7	115
献立名	①肉じゃが ②おかか和え	①こいのぼりライス ②フランクフルトと 野菜のスープ煮	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①ハヤシライス ②ヨーグルト サラダ	①豚汁 ②鶏のからあげ	①マカロニ グラタン・ 和風サラダ ②豆腐スープ	①筑前煮 ②みそ汁	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ	①ビーフの 炒めもの ②チンゲン菜の スープ ②もやしスープ	①ささみの チーズ焼き・ ソテー ②もやしスープ	①長芋の炊き込みごはん ②かつおの角煮 ③すまし汁	①魚の磯辺揚げ・ ごま和え ②みそ汁	①カレーうどん ②ごま和え ③季節の果物
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	スパゲッティ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん
昼 食	①牛肉 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉葱 グリーンピース 油 ケチャップ 塩 こしょう 卵 油 ②ほうれん草 人参 しいたけ(生) 花かつお しょうゆ 砂糖	①ごはん 鶏肉 人参 玉葱 グリーンピース 油 ケチャップ 塩 こしょう 卵 油 ケチャップ ②フランクフルト 人参 セロリ キャベツ かぶら (葉なし) しいたけ(生) コンソメスープの素 塩 こしょう 油	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 さやえんどう しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ (うす口) ②そうめん(干) 油揚げ しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース 油 ハヤシルー ②みかん(缶) バナナ りんご キャベツ プレーンヨーグルト 砂糖	①豚肉 油揚げ 人参 白菜 玉葱 ねぎ 油 煮干し みそ ②鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャベツ	①マカロニ むきえび 玉葱 しいたけ(干) 油 塩 こしょう 小麦粉 マーガリン 牛乳 とろけるチーズ パセリ きゅうり コーン(缶) わかめ(干) ごま(すりごま) 砂糖 酢 しょうゆ 油 ②豆腐 人参 ねぎ コンソメスープの素 塩	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ 板こんにゃく 里芋 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②わかめ(干) 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	①スパゲッティ 油 合ミンチ ピーマン 玉葱 人参 キャベツ たけのこ (水煮) しいたけ(干) 油 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ②青菜 ちりめんじゃこ コーン(缶) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①ビーフン 豚肉 コーン(缶) ピーマン 人参 キャベツ たけのこ (水煮) しいたけ(干) 油 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ②ゆば チンゲン菜 スープの素 塩 片栗粉	①ささみ 塩 こしょう 小麦粉 粉チーズ パン粉 油 ピーマン 人参 キャベツ 玉葱 油 塩 こしょう ②もやし わかめ(干) ごま(すりごま) コンソメスープの素 塩 ③麩 ほうれん草 煮干し しょうゆ 塩	①米 長芋 人参 油揚げ 干しいたけ しょうゆ 塩 ②かつお 生姜 だし汁 しょうゆ みりん 砂糖 大根 人参 ごま 酢 砂糖 塩 ③麩 ほうれん草 煮干し しょうゆ 塩	①さわら 塩 小麦粉 青のり 揚げ油 ほうれん草 人参 もやし ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②大根 わかめ(干) ねぎ 煮干し みそ ③りんご	①うどん 牛肉 人参 玉葱 ねぎ 油 煮干し カレールー ②白菜 ごま(すりごま) しょうゆ ③りんご
果物	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	
No.	28	161		37	16	159	64	1		126	165	47	109
お や つ	パインホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 パイン(缶) 卵 バター 砂糖	柏餅風かるぱん 長芋 上新粉 砂糖 卵 ベーキングパウダー 水 卵 砂糖 小麦粉 牛乳 パニラエッセンス 柏の葉の塩漬け	干菓子	シナモンブレッド	パリパリ 春巻の皮 小麦粉 水 マーガリン グラニュー糖 ごま	ごはん 塩 煮干し	麩 マーガリン 砂糖	お好み焼き 小麦粉 キャベツ 豚肉 卵 ちくわ ねぎ 粉かつお 油 青のり ソース マヨネーズ	干菓子	フルーツゼリー	よもぎ米粉クッキー	甘食	豚まん ホットケーキミックス 小麦粉 水 油 豚ミンチ ねぎ 春雨 しょうが汁 しょうゆ
飲料	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

平成 29 年 5 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	金 19	土 20	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	月 29	火 30	水 31		
行事					青空給食								
朝乳用 おやつ	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳		
No.	76	18	25	130	54	116	70	151	37	79	117		
献立名	①高野豆腐と野菜の卵とじ ②おかか和え	①鶏肉とピーマンの油炒め ②すまし汁	①カレー コロケ・添え野菜 ②みそ汁	①木の葉丼 ②すまし汁	①豆腐入りハンバーグとスティック野菜 ②みそ汁	①あんかけそば ②ジャーマンポテト	①すき焼き風煮 ②酢のもの	①焼きめし ②スープ	①豆腐とえびの炒め煮 ②ごま和え	①炒り煮 ②みそ汁	①栄養ラーメン ②中華和え		
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば		
昼 食	①高野豆腐 平天 鶏ミンチ 卵 人参 さやいんげん 玉葱 油 砂糖 しょうゆ だし汁 ②青菜 花かつお しょうゆ	①鶏肉 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 ピーマン 人参 玉葱 たけのこ(水煮) しょうゆ しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ ②麩 春菊 煮干し 塩 しょうゆ	①じゃが芋 牛ミンチ 人参 玉葱 油 カレールー カレー粉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 揚げ油 トマト キャベツ きゅうり マヨネーズ ケチャップ ②卵 麩 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん かまぼこ 卵 油揚げ ねぎ 玉葱 人参 しいたけ(干) しょうゆ 刻みのり 砂糖 しょうゆ 煮干し ②そうめん(干) わかめ(干) みつば 煮干し 塩 しょうゆ	①合ミンチ 豆腐 人参 玉葱 しいたけ(干) 小麦粉 塩 こしょう しょうゆ 油 ケチャップ ウスターソース 人参 きゅうり マヨネーズ ②大根 わかめ(干) ねぎ 煮干し みそ	①中華そば 豚肉 ちくわ 青菜 人参 玉葱 ねぎ しいたけ(干) 油 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 ②じゃが芋 ベーコン 玉葱 油 マーガリン こしょう	①牛肉 卵 焼豆腐 つきごんにやく 人参 ねぎ 白菜 玉葱 油 砂糖 しょうゆ ②ちりめんじゃこ きゅうり わかめ(干) 砂糖 酢 しょうゆ だし汁	①ごはん 合ミンチ 卵 油 人参 ねぎ 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ ②チンゲン菜 コーン(缶) わかめ(干) コンソメスープの素 塩 こしょう	①豆腐 えび 生姜汁 片栗粉 チンゲン菜 人参 しいたけ(干) ねぎ 油 だし汁 砂糖 塩 しょうゆ ごま油 片栗粉 ②きゅうり もやし ごま(すりごま) しょうゆ	①豚肉 人参 さやいんげん ごぼう れんこん 油 砂糖 みりん しょうゆ ②じゃが芋 玉葱 ねぎ 煮干し みそ ③きゅうり 人参 キャベツ ごま油 砂糖 しょうゆ	①中華そば 豚肉 ちくわ 卵 青菜 人参 もやし しいたけ(干) ごま油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ②きゅうり 人参 キャベツ ごま油 砂糖 しょうゆ		
果物	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)		
No.	86		102-2	33	45	157	56		3	80	156		
お や つ	揚げじゃが	干菓子	ココアいろいろ	和風ラスク	黒糖クッキー	おにぎり(かつお・青のり)	ポンデケーキ	干菓子	ホットケーキ	かりんとう	おにぎり(小松菜・じゃこ)		
飲物	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳		